



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

preVent.bs

Suizidalität im Jugendalter

LEITFADEN FÜR SCHULEN



Inhalt

1	Das Wichtigste in Kürze	4
2	Suizidalität im Jugendalter	5
3	Prävention von Suiziden	6
4	Suizidalität erkennen und handeln	10
5	Was tun nach einem Suizidversuch?	17
6	Was tun nach einem Suizid?	18
7	Materialien und Quellen	20
8	Adressen	21

AN WEN SICH DIESE BROSCHÜRE RICHTET

Diese Broschüre richtet sich primär an Schulen der Sekundarstufen I und II. Sie adressiert Lehrpersonen und Schulleitungen und kann auch für Schulsozialarbeitende, Betreuungspersonen und Schulbehörden hilfreich sein. Viele Informationen sind ebenso für weitere Bezugspersonen von Jugendlichen, wie Berufsbildnerinnen und Berufsbildner oder Jugendarbeitende, nützlich.

Vorwort



Lukas Engelberger



Conradin Cramer

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Für viele Jugendliche ist die Zeit der Adoleszenz emotional sehr herausfordernd. Nebst den körperlichen und hormonellen Veränderungen können Streit in der Familie, Liebeskummer und Stress in der Schule sehr belastend sein. Nicht alle Jugendlichen können gleich gut mit solchen Krisen umgehen. In gewissen Fällen nehmen negative Gedanken derart überhand, dass junge Menschen den Suizid als einzigen Ausweg sehen.

Suizidprävention ist entscheidend und kann Leben retten. Bezugspersonen im schulischen Setting können hierbei einen wichtigen Beitrag leisten. Das Thema Suizid verunsichert uns stark. Für das Umfeld ist es deshalb oft schwierig, angemessene Unterstützung zu bieten, eine Situation richtig einzuschätzen oder frühzeitig auf eine Krise zu reagieren.

Was kann die Schule zur Suizidprävention beitragen? Woran ist eine Suizidgefährdung erkennbar? Wo finde ich professionelle Hilfe? Auf solche Fragen gibt diese Broschüre Antworten, stellt Informationen zur Verfügung und gibt praxisnah und handlungsorientiert Anregungen.

Wird eine Schule mit einem Suizidversuch oder Suizid konfrontiert, hat dies weitreichende Auswirkungen. Die Broschüre zeigt auf, welche Massnahmen in solchen Fällen hilfreich sein können. Sie zeigt aber auch auf, wo die Grenzen sind.

Wir hoffen, dass Sie mit diesem Material eine Unterstützung erhalten, um eine sichere Umgebung für unsere Jugendlichen zu schaffen. Denn als Bezugsperson von jungen Menschen leisten Sie einen entscheidenden Beitrag für deren psychische Gesundheit. Ihre Sensibilität kann den Unterschied machen. Für Ihr grosses Engagement danken wir Ihnen an dieser Stelle herzlich.

Lukas Engelberger
Vorsteher des Gesundheitsdepartements

Conradin Cramer
Vorsteher des Erziehungsdepartements

Das Wichtigste in Kürze



GUTE BEZIEHUNGEN UND WERTSCHÄTZEN-DES KLIMA WIRKEN PRÄVENTIV.

Die Schule hat Einfluss auf das Wohlbefinden von Jugendlichen. Ein gutes Schulklima, vertrauensvolle Beziehungen und eine Kultur des Hinschauens und Handelns bei Konflikten können suizidalen Krisen vorbeugen. **Mehr zur Prävention finden Sie auf S. 6.**

SUIZID ENTTABUISIEREN HILFT.

Das Thema Suizid ist präsent: Medien, Serien und Songs tragen es in den Alltag junger Menschen. Es beschäftigt viele von ihnen, auch wenn sie nie ernsthafte Suizidabsichten haben. Aber: Offen darüber zu sprechen, fällt den meisten Menschen schwer. Wenn Sie mit Jugendlichen das Thema Suizidalität aufgreifen, vermitteln Sie, dass und wie darüber gesprochen werden kann. Enttabuisierung ist ein wichtiger Baustein der Prävention.

ES HILFT, VERMUTETE SUIZIDGEDANKEN EXPLIZIT ANZUSPRECHEN.

Über vorhandene Suizidgedanken zu sprechen und in der eigenen Not ernst genommen zu werden, entlastet und macht Hilfe erst möglich. Es stimmt nicht, dass jemand auf die Idee gebracht wird, sich das Leben zu nehmen, wenn man nach Suizidgedanken gefragt wird. Der erste Schritt ist darum immer ein Gespräch. **Mehr dazu auf S. 12.**

BEI SUIZIDGEDANKEN ELTERN INFORMIEREN UND PROFIS BEZIEHEN.

Ziehen Sie bei Suizidalität immer die Eltern bei (Ausnahmen siehe S. 14). Es empfiehlt sich zudem, möglichst rasch Fachleute der Jugendpsychiatrie oder -psychologie beizuziehen. Nur Fachleute können kompetent einschätzen, wie gross die Gefährdung effektiv ist. **Mehr dazu, wie Sie bei Gefährdung reagieren, erfahren Sie auf S. 10.**

BEWÄLTIGEN SIE EINEN SUIZIDVERSUCH ODER SUIZID AN DER SCHULE MIT FACHLEUTEN.

Suizidhandlungen können bei gefährdeten Jugendlichen zu Nachahmungstaten führen. Ziehen Sie darum Fachleute bei, die Sie bei der Bewältigung eines Suizidversuchs oder eines Suizides in Ihrem Schulhaus unterstützen. **Mehr dazu auf S. 17.**

→ **Mehr dazu, wie Sie Suizid im Unterricht thematisieren können, finden Sie auf S. 8.**

JUGENDLICHE MÜSSEN WISSEN:

- Suizidgedanken sind eine heftige, aber nicht aussergewöhnliche Reaktion auf Belastungen. Solche Gedanken sind ernst zu nehmen, weil sie sich verselbstständigen und zum Suizidversuch oder Tod führen können.
- Suizidale Krisen gehen vorbei. Hilfe ist möglich. Überlebende von Suizidversuchen sind später froh, dass sie nicht gestorben sind, und finden wieder Freude im Leben.
- Weil sich die Gedanken verselbstständigen können, muss bei Suizidgedanken Unterstützung bei einer erwachsenen Vertrauensperson oder einem Jugendberatungsangebot geholt werden. Diese können helfen. **[Adressen auf S. 22]**
- Aus dem gleichen Grund: immer eine erwachsene Person beziehen, wenn eine Freundin oder ein Freund von Suizidgedanken berichtet. Wenn es um Leben oder Tod geht, müssen keine Geheimhaltversprechen eingehalten werden.

Suizidalität im Jugendalter

Suizidalität beschreibt einen psychischen Zustand. Zur Suizidalität gehören Suizidgedanken, Suizidpläne, Suizidversuche und tatsächlich vollzogene Suizide. Suizidalität entsteht, wenn Menschen psychisch stark leiden und denken, dass es «nie mehr gut kommt». Jugendlichen fehlt häufig die Erfahrung, dass selbst heftige Krisen irgendwann vorbeigehen. Zudem haben sie häufig erst wenige hilfreiche Bewältigungsstrategien. Aus diesen Gründen kommt es bei ihnen schneller zu Suizidalität. Sie brauchen deshalb Hilfe, um Hoffnung und Strategien zur Bewältigung von Krisen zu entwickeln. Gerade junge suizidale Menschen wollen in der Regel nicht ihr Leben an sich beenden, sondern ihrem quälenden Seelenschmerz ein Ende bereiten.

SUIZIDE SIND SELTEN. SUIZIDVERSUCHE UND -GEDANKEN KOMMEN JEDOCH HÄUFIG VOR.

Suizide bei Jugendlichen sind zum Glück selten. Von 2016 bis 2021 starben in der Schweiz pro Jahr rund 33 unter Zwanzigjährige durch Suizid.²

Deutlich häufiger als vollzogene Suizide sind Suizidversuche und Suizidgedanken. So zeigen Zahlen einer repräsentativen Befragung von 2022,³ dass rund 6% der Menschen zwischen 15 und 24 Jahren bereits einmal einen Suizidversuch gemacht haben. Die eher offene Frage, ob sie/er in den letzten zwei Wochen vor der Befragung Gedanken gehabt habe, dass er/sie lieber tot wäre oder sich Leid zufügen möchte, bejahten 19% der weiblichen und 12% der männlichen Befragten.



ES GIBT UNTERSCHIEDLICHE RISIKOFAKTOREN

Es gibt viele Gründe, warum Jugendliche Suizidgedanken haben können. Die Forschung¹ zeigt, dass eine Reihe von Faktoren die Suizidalität verschlimmern können, wie zum Beispiel ein lang anhaltender innerer Leidensdruck, Depression oder Angst. Negative Lebensereignisse wie Liebeskummer, Mobbing, Probleme in der Schule oder Ausbildung können Suizidalität auslösen. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass Homosexualität, Bisexualität und Transgeschlechtlichkeit weitere Risikofaktoren darstellen. Hierbei spielt mangelnde Akzeptanz durch das Umfeld eine grosse Rolle. Auch das Geschlecht ist relevant: Mädchen denken öfter über Suizid nach und machen häufiger Suizidversuche, während Jungen eher tatsächlich Suizid begehen. Jugendliche, die einen Suizidversuch überlebt haben, sagen oft, dass Einsamkeit sie dazu getrieben hat. Bei gefährdeten Jugendlichen kann die übermässige Nutzung von sozialen Medien die Suizidalität verstärken.

HILFE IST MEISTENS MÖGLICH

In der Regel gehen einem Suizidversuch Krisen mit Suizidgedanken voraus und die Jugendlichen senden direkt oder indirekt Hinweise aus. Wenn diese erkannt werden, können Jugendliche in der Krisenbewältigung unterstützt werden. **Mehr zu den Warnzeichen auf S. 10.**

¹ Bundesamt für Gesundheit (2016): Suizidprävention in der Schweiz

² Bundesamt für Statistik (2021): Statistik der Todesursachen

³ Peter, C., Tuch, A., & Schuler, D. (2023): Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022. Wie geht es der Bevölkerung in der Schweiz? Sucht sie sich bei psychischen Problemen Hilfe? (Obsan-Bericht 03/2023). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium

Prävention von Suiziden



3.1 FÖRDERUNG VON ÜBERFACHLICHEN KOMPETENZEN STÄRKT JUGENDLICHE

Schulen, die gute Beziehungen ermöglichen, Konflikte konstruktiv und fair austragen und eine gesunde Entwicklung der Jugendlichen fördern, leisten einen wichtigen Beitrag zur Suizidprävention. Wichtig ist die Förderung von überfachlichen Kompetenzen, die den Kindern und Jugendlichen helfen, schwierige Situationen erfolgreich zu meistern (vgl. auch Lehrplan 21). Dazu gehört etwa die Fähigkeit,

- sich von Problemen nicht überwältigen zu lassen;
- mit Misserfolgen und negativen Gefühlen konstruktiv umzugehen;
- stabile und positiv erlebte Beziehungen aufzubauen und damit über Bezugspersonen zu verfügen, an die sich Jugendliche bei Problemen wenden können;
- bei Problemen Hilfe aufzusuchen und sich mitzuteilen.

Eine solche Schulhauskultur des Zusammenlebens, die von gegenseitigem Respekt und Wertschätzung geprägt ist, stärkt das Selbstwertgefühl und das Gefühl, etwas bewirken oder verändern zu können (Selbstwirksamkeit). Es ermöglicht die Erfahrung von Sinnhaftigkeit des menschlichen Daseins und des Verbundenseins mit der Welt – auch dies sind wichtige Faktoren zur Suizidprävention.

Reflexionsfragen



- Pflegen wir ein gutes Klima? Können wir uns verbessern?
- Gibt es Gefässe, in denen Konflikte angesprochen und fair gelöst werden können?
- Vermitteln wir Jugendlichen Stress- und Krisenbewältigungsstrategien?
- Pflegen wir eine Fehlerkultur, die es erlaubt, aus Fehlern zu lernen und sie nicht als persönliches Versagen zu erleben?
- Können Jugendliche sich vertrauensvoll an jemanden an unserer Schule wenden?
- Merke ich, wenn es einer Schülerin/einem Schüler nicht gut geht? (Stellen Sie sich als Klassenlehrperson etwa einmal pro Quartal die Frage, wie es den einzelnen Jugendlichen geht.)

Angebote



- Überfachliche Kompetenzen:
edubs.ch/unterricht/faecher/ueberfachliche-kompetenzen



Schulen, die gute Beziehungen ermöglichen, leisten einen wichtigen Beitrag zur Suizidprävention.

3.2 KRISENKONZEPTE, FRÜHERKENNUNG UND FRÜHINTERVENTION SOWIE SCHULUNGEN ERMÖGLICHEN GEZIELTES HANDELN BEI GEFÄHRDUNG

Krisenkonzepte stellen durch klare Abläufe sicher, dass in akuten Notfällen alle an der Schule Beteiligten rasch und zweckmässig reagieren. Etwas früher setzen Konzepte zur Früherkennung und Frühintervention (F&F) an. Sie umfassen einen konkreten verbindlichen Handlungsplan: Wer macht wann was? Dies ermöglicht, ungünstige Entwicklungen früh zu erkennen und gefährdete Jugendliche gezielt zu unterstützen, bevor es zur akuten Krise kommt. Wichtig ist, dass Krisenkonzepte und F&F-Konzepte die Thematik Suizidalität explizit integrieren. Schulungen zum Thema Suizidalität stärken die Handlungskompetenz von Lehrpersonen und von weiteren Bezugspersonen der Jugendlichen.

Reflexionsfragen



- Gibt es in unserer Organisation ein F&F-Konzept und ein Krisenkonzept?
- Ist Suizidgefährdung dabei ein Thema?
- Wissen alle Beteiligten an unserer Schule/Organisation, wie sie eine Suizidgefährdung erkennen, wie sie bei Suizidgefährdung handeln sollen und wer sie dabei unterstützt?

Angebote F&F und Suizidpräventionsschulungen



- Angebote des Kantons für Volksschule und Sekundarstufe II:
edubs.ch/unterricht/praevention
- Die Abteilung Prävention bietet kostenlos Weiterbildungen zum Thema Suizidalität für Fach- und Lehrpersonen an:
gesundheit.bs.ch/suizidpraevention

3.3 SUIZIDALITÄT ALS UNTERRICHTSTHEMA

Wenn Sie mit Jugendlichen das Thema Suizidalität im Unterricht aufgreifen, vermitteln Sie, dass das etwas ist, worüber gesprochen werden kann. Das ist wichtig. Denn wenn Betroffene Suizidgedanken aus Scham oder Angst vor heftigen Reaktionen für sich behalten, ist Hilfe nicht möglich. Teilweise herrscht bei Jugendlichen und bei Eltern die Angst vor, dass allein schon das Darübersprechen einen Suizidversuch auslösen könnte. Dies ist nicht der Fall. Enttabuisieren hilft, wenn Sie dabei das Folgende beachten:

Hinweise für gutes Gelingen



- Es empfiehlt sich, das Thema in den Kontext «Umgang mit Krisen/Lebenssinn» einzubetten.
- Ein geeigneter Zeitpunkt ist etwa, wenn das Thema in den Medien ist, z.B. wegen einer TV-Serie oder infolge des Suizides einer prominenten Person.
- **Kein** geeigneter Zeitpunkt für eine Behandlung im Unterricht ist, wenn Schüler/-innen Ihrer Klasse suizidal sind oder wenn im nahen Schulumfeld ein Suizid oder Suizidversuch geschah. In solchen Fällen sollten Sie Fachleute beiziehen und sich beraten lassen, **siehe S. 17 und 18**.
- Verwenden Sie **niemals** Filmbeiträge oder Texte, die **Suizidmethoden** thematisieren. Bringen Sie keine düsteren und entmutigenden Beispiele über vollzogene Suizide. Beides kann zu Nachahmungstaten führen, weil sich die Jugendlichen mit den Betroffenen identifizieren.
- Suizidzahlen sind nicht relevant. Im Zentrum sollte stehen, dass Suizidgedanken bei Krisen auftauchen können und wie man sich Hilfe holen oder jemanden unterstützen kann. **Demnach sollten im Unterricht die Handlungsmöglichkeiten beleuchtet werden, nicht das Problem.**
- Beobachten Sie die Reaktionen Ihrer Schüler/-innen. Halten Sie sich nach dem Unterricht verfügbar, falls jemand auf Sie zukommen möchte, und bieten Sie das aktiv an.
- Informieren Sie jemanden im Kollegium, sodass Sie bei Bedarf sofort eine Person beiziehen können. Oder unterrichten Sie das Thema im Teamteaching.

UNTERRICHTSINHALTE

Es hat sich bewährt, Schülerinnen und Schüler offen über das Thema sprechen zu lassen. Mögliche Fragen könnten sein: Was kommt mir zu Suizid in den Sinn? Welche Einstellung habe ich dazu? Thematisieren Sie immer prominent die Handlungsmöglichkeiten, z.B.: Was hilft in Krisen? An wen kann ich mich wenden? Was kann ich tun, wenn jemand von Suizidgedanken berichtet oder solche vermutet werden?

VERMITTELN SIE DIESES WISSEN

- Suizidgedanken sind eine heftige, aber nicht aussergewöhnliche Reaktion auf Belastungen. Solche Gedanken sind ernst zu nehmen, weil sie sich verselbstständigen und zum Suizidversuch oder Tod führen können.
- Suizidale Krisen gehen vorbei. Hilfe ist möglich. Überlebende von Suizidversuchen sind später froh, dass sie nicht gestorben sind, und finden wieder Freude im Leben.
- Weil sich die Gedanken verselbstständigen können, muss bei Suizidgedanken Unterstützung bei einer erwachsenen Vertrauensperson oder einem Jugendberatungsangebot geholt werden. Diese können helfen. **(Adressen auf S.21)**
- Aus dem gleichen Grund: immer eine erwachsene Person beiziehen, wenn eine Freundin oder ein Freund von Suizidgedanken berichtet. Wenn es um Leben oder Tod geht, müssen keine Geheimhaltversprechen eingehalten werden.

Häufige Fragen



Eine häufige Frage von Schülern/-innen ist, was getan werden kann, wenn jemand mit Suizid droht, z.B. bei einer Trennung. Sie können diese Frage in der Klasse diskutieren lassen. Eine mögliche Antwort lautet:*

Wenn Sie sich trennen möchten, ist eine Suizidandrohung kein guter Grund, es doch nicht zu tun. Es hilft weder Ihnen noch Ihrem Freund / Ihrer Freundin, wenn Sie aus diesem Grund zusammenbleiben. Dennoch sollten Sie die Drohung ernst nehmen, denn sie zeigt, dass Ihr Gegenüber in grosser Not ist. Das können Sie sagen: «Es tut mir leid, dass es für dich so schlimm ist. Ich kann aber nicht mit dir zusammenbleiben, nur weil du mit Suizid drohst. Ich kann nicht die Verantwortung für dein Leben übernehmen. Ich mache mir grosse Sorgen und muss darum XY [Eltern, Lehrperson oder einer anderen erwachsenen Vertrauensperson] erzählen, dass du Suizidgedanken hast wegen der Trennung.»

Vermitteln Sie den jungen Menschen, dass sie auf jeden Fall bei Suizidrohungen eine erwachsene Vertrauensperson informieren sollen, auch wenn die drohende Person das nicht will.

Unterrichtsmaterialien und vertiefte Information



- Auf [147.ch/de/suizidpraevention](https://www.147.ch/de/suizidpraevention) finden Sie Videoclips von Jugendlichen, die Freundinnen und Freunde in suizidalen Krisen unterstützt haben, sowie Infotexte zum Thema. Diese können Sie im Unterricht besprechen.
- Auf [feel-ok.ch](https://www.feel-ok.ch) ist das Thema ebenfalls aufbereitet und Arbeitsblätter für Lehrpersonen stehen zur Verfügung. Zudem können Jugendliche sich unter [feel-ok.ch/suizid](https://www.feel-ok.ch/suizid) altersgerecht über das Thema informieren.
- Auf [wie-gehts-dir.ch/unterrichtsmaterial](https://www.wie-gehts-dir.ch/unterrichtsmaterial) sind konkrete Unterrichtsvorschläge zur Förderung der psychischen Gesundheit zu finden. Das Material für die Sekundarstufe II thematisiert auch Suizidalität.



Reflexionsfragen

- Fühle ich mich gewappnet? Ängstigt mich etwas? Was?
- Kenne ich die Hilfsangebote, die für meine Schüler/-innen bereitstehen?
- Bin ich mir einigermaßen sicher, dass aktuell niemand in der Klasse suizidal ist?
- Weiss ich, wie ich reagiere und wen ich beiziehen kann, wenn das Thema Unruhe in der Klasse auslöst oder einzelne Jugendliche auf mich zukommen und von Suizidgedanken berichten? (z.B. Schulsozialarbeit, Schulleitung, erfahrene Teammitglieder, Schulpsychologischer Dienst, Kinder- und Jugendpsychiatrie [UPKKJ])
- Wie reagiere ich, wenn Eltern nachfragen, warum wir über Suizidalität sprechen? (Begründung dafür **siehe S. 4**, Suizid enttabuisieren hilft.)

* In den Beispielsätzen dieser Broschüre werden Jugendliche gesiezt, weil dies in der Sek II in der Regel der Fall ist.

Suizidalität erkennen und handeln

«Je konkreter die Ankündigung, desto dringender der Handlungsbedarf.»

Viele Jugendliche beschäftigen sich mit dem Thema Suizid; diese Auseinandersetzung gehört bis zu einem gewissen Grad zur normalen Entwicklung von Teenagern und ist nicht immer ein Alarmzeichen. Aber: Bei manchen Jugendlichen werden die Gedanken an Suizid immer drängender und es entsteht ein Risiko für suizidales Verhalten. Suizidale Äusserungen gilt es darum immer ernst zu nehmen. Die folgende Tabelle hilft Ihnen bei der Einschätzung von Warnzeichen.

MERKMALE

HINWEISE ZUR EINSCHÄTZUNG

ANZEICHEN

- Plötzlicher Leistungsabfall, Konzentrationsschwierigkeiten, Zerstreuung
- Absenzen, Schulverweigerung
- Schlechte psychische Verfassung, Niedergeschlagenheit, Gereiztheit, Lustlosigkeit, Energieverlust
- Rückzug, Abbruch von Freundschaften, Rückzug in virtuelle Welt
- Äusserungen über Gefühle der Ausweglosigkeit
- Häufung von Unfällen und risikoreichem Verhalten, Selbstverletzung

Viele der Merkmale können für sich genommen auch Ausdruck normaler Entwicklung im Jugendalter sein. Treten sie kumuliert auf, befindet sich die/der Jugendliche in einer Krise, allenfalls mit Suizidgefährdung.

WARNZEICHEN

- Nachdenken/Recherchen über den Tod
- Texte, Zeichnungen oder Gedichte zum Thema Tod/Suizid
- Äussern von Suizidgedanken in unkonkreter Form, z.B.: «Das kommt nicht mehr darauf an.», «Ich bin ja für alle nur eine Last!», «Ich kriege sowieso nie etwas richtig hin!», «Alle hassen mich und wollen mich los sein.»

Diese Warnzeichen treten häufig auch in Kombination mit oben genannten Anzeichen auf. Sie stehen nicht in jedem Fall für Suizidalität. Sie sind aber immer ernst zu nehmen. Gehen Sie der Sache nach.

ALARMZEICHEN

- Deutliche Äusserung suizidaler Absichten, z.B.: «Bald seid ihr mich für immer los!», «Ohne mich wärt ihr besser dran.», «Ja, ich habe Suizidgedanken.», «Jetzt habt ihr bald endgültig Ruhe vor mir.»
- Konkrete Pläne für die Umsetzung, Schilderung der Methode.
- Plötzliche Ruhe oder Gelöstheit nach einer Krisenphase, ohne dass sich die Situation erkennbar verändert hätte, kann darauf hinweisen, dass jemand kurz vor dem Suizidversuch steht.

Je konkreter suizidale Absichten geäußert werden, je konkreter die Vorbereitungs-handlungen (z.B. Recherche, Entscheid für Suizidmethode, Beschaffung der Suizid-mittel) sind, desto höher ist das Risiko. Sie sind zu sofortigem Handeln verpflichtet.

4.1 MIT JUGENDLICHEN ÜBER SUIZIDGEDANKEN SPRECHEN

Es ist wichtig, Jugendliche auf mögliche Suizidgedanken anzusprechen. Es stimmt nicht, dass Menschen mit Suizidabsichten sich erst recht etwas antun, wenn man darüber spricht. Im Gegenteil: Betroffene berichten, dass die Suizidgedanken abnahmen, nachdem sie mit jemandem darüber sprechen konnten. Und es ist auch nicht so, dass man jemanden überhaupt erst auf die Idee bringt, sich das Leben zu nehmen, wenn man fragt, ob sie/er an Suizid denkt. Tauschen Sie sich bei Verdacht auf Suizidalität intern mit anderen Beteiligten aus (Klassenlehrperson, andere Lehrpersonen, Schulleitung, Schulsozialarbeit)

und lassen Sie sich allenfalls von Fachpersonen beraten. Legen Sie dabei fest, wer das Gespräch mit der/dem Jugendlichen suchen kann. Wichtig ist ein gutes Vertrauensverhältnis.

Wenn Jugendliche von sich aus das Gespräch mit Ihnen suchen, gehen Sie möglichst unmittelbar darauf ein – auch ohne Austausch im Team.

WAS TUN?

- Tauschen Sie sich mit anderen Lehr- und Bezugspersonen der/des Jugendlichen aus. Nehmen diese das Gleiche wahr? Haben sie bereits das Gespräch gesucht? Hinweise zum Informationsaustausch auf S. 15.
- Suchen Sie, oder eine andere Vertrauensperson, das Gespräch mit der/dem Jugendlichen, fragen Sie dabei auch nach Suizidgedanken. Hinweise dazu auf S. 12.
- Informieren Sie je nach Verlauf des Gesprächs mit der/dem Jugendlichen die Eltern über das Beobachtete. Mehr dazu auf S. 15.

- Suchen Sie, oder eine andere Vertrauensperson, **so rasch als möglich** das Gespräch mit der/dem Jugendlichen, und fragen Sie, ob sie/er Suizidgedanken hat. Hinweise dazu auf S. 12.
- Informieren Sie möglichst im Voraus die Schulleitung (oder die in einem internen Handlungsplan vorgesehene Stelle) und sprechen Sie das Vorgehen mit ihr ab. Sinnvolle Schritte sind:
 - Austausch mit anderen Lehr- und Bezugspersonen. Was nehmen sie wahr? Wer soll das Gespräch mit der/dem Jugendlichen führen? Siehe auch auf S. 15, Informationsaustausch.
 - Bei Unsicherheit: Beratung durch externe Fachperson (UPKKJ, Schulpsychologischer Dienst, Schulsozialarbeit) ohne Namensnennung der/des Jugendlichen. Adressen S. 21.
- Wenn sich im Gespräch eine mögliche Suizidgefährdung abzeichnet, muss spätestens danach die Schulleitung (oder die intern vorgesehene Stelle) beigezogen werden. Auch die Eltern sind dann zu informieren. Ausnahme: Wenn dies die Situation verschlimmern könnte, siehe dazu auf S. 15.

- **Lassen Sie die/den Jugendliche/-n nicht mehr alleine, bis sie/er in sichere Obhut kommt.**
- Sorgen Sie dafür, dass Sie die Situation nicht alleine bewältigen müssen: Ziehen Sie sofort die Schulleitung oder – falls vorhanden – die im Krisenkonzept vorgesehene Stelle oder eine weitere Bezugsperson bei. Nächste Schritte sind:
 - Information der Eltern. Ausnahme: Wenn dies die Situation verschlimmern könnte, siehe dazu S. 15.
 - Raten Sie den Eltern, sofort eine Fachperson (UPKKJ, Notfallpsychiatrie, Adressen auf S. 21) beizuziehen. Bieten Sie Hilfe an, wenn die Eltern überfordert scheinen. Sie können z.B. anbieten, (gemeinsam) eine Fachperson anzurufen. Eine Fachperson kann eher einschätzen, wie akut die Gefährdung ist und wie die Gefährdung verringert werden kann, z.B. ob ein sofortiges Aufsuchen einer Notfallstation nötig ist.
 - Wenn Sie die Eltern nicht erreichen: Beizug einer Fachperson (UPKKJ, Notfallpsychiatrie, Adressen S. 21) und Absprache bezüglich Übergabe in sichere Obhut. Eltern so rasch als möglich informieren.
 - **Übergabe der/des Jugendlichen in die Obhut der Eltern und/oder eines psychiatrischen Notfalldienstes.**

Dos and Don'ts im Gespräch

- Führen Sie das Gespräch an einem ruhigen, ungestörten Ort. Nehmen Sie Ihr Mobiltelefon mit, für den Fall, dass Sie weitere Personen beiziehen müssen. Wenn Sie das Gespräch vorbereiten können: Halten Sie die Nummern von Fachleuten und Eltern bereit. Informieren Sie evtl. jemanden im Team, der bei akuter Gefährdung rasch kommen könnte, damit Sie zu zweit sind, um die nötige Hilfe zu organisieren.
- Gehen Sie mit der Haltung ins Gespräch, dass Sie verstehen möchten, was die/der Jugendliche denkt und fühlt. Hören Sie aufmerksam zu, stellen Sie Fragen. Urteilen Sie nicht und erteilen Sie keine Ratschläge. Ihr Ziel ist es, herauszufinden, ob Suizidalität ein Thema ist oder nicht. Fragen Sie dazu immer ganz konkret und direkt nach Suizidgedanken und -plänen.
- Bleiben Sie ruhig. Signalisieren Sie, dass Suizidgedanken in Krisen eine normale Reaktion sind und dass die/der Jugendliche mit Ihnen offen sprechen kann, ohne dass Sie in Angst und Panik geraten.

IHRE WAHRNEHMUNG VOR DEM GESPRÄCH:

ANZEICHEN UND WARNZEICHEN

Siehe S. 10

DAS KÖNNEN SIE SAGEN:

Sie können einen sanften Einstieg wählen, zunächst nach der Befindlichkeit fragen und erst dann das Thema Suizid explizit ansprechen.

- «Sie* haben in letzter Zeit XY gesagt/getan. Das besorgt mich und ist mir nicht egal.»
- «Wie fühlen Sie sich im Moment? Was läuft bei Ihnen nicht gut?»
- «Andere haben in ähnlichen Situationen Suizidgedanken. Kennen Sie das auch?»
- «Haben Sie sich schon einmal konkret überlegt, wie Sie das tun würden?»

ALARMZEICHEN

Spiegeln Sie die Aussagen der/des Jugendlichen und versuchen Sie herauszufinden, wie konkret die Absichten sind.

- «Sie haben vorhin XY gesagt/getan. Ich schliesse daraus, dass es Ihnen schlecht geht und Sie Suizidgedanken haben. Stimmt das?»
- «Wie häufig haben Sie diese Gedanken?»
«In welchen Situationen kommen sie?»
- «Wissen Sie schon, wie und wo Sie das machen würden?»
«Haben Sie schon einmal einen konkreten Versuch unternommen?»

* In den Beispielsätzen werden Jugendliche gesiezt, wie dies in der Sek II in der Regel der Fall ist. Auf Ebene Volksschule können die gleichen Inhalte in der Du-Form vermittelt werden.

- Sie müssen und können die Probleme der Jugendlichen nicht lösen. Suizidale Jugendliche benötigen Unterstützung von Fachleuten. Jugendliche können die Vermittlung an Fachpersonen als Beziehungsabbruch empfinden. Machen Sie deutlich, dass Fachleute kompetenter helfen können. Signalisieren Sie, dass Sie weiterhin für Gespräche zur Verfügung stehen und dass Ihnen das Wohl der/des Jugendlichen am Herzen liegt.

«Sprechen Sie vermutete Suizidgedanken immer an. Finden Sie heraus, ob Suizidalität ein Thema ist oder nicht.»

IHRE EINSCHÄTZUNG IM GESPRÄCH:

DAS KÖNNEN SIE SAGEN UND TUN:

KEINE KRISE UND KEINE SUIZIDGEDANKEN

«Ich bin froh, dass mein Eindruck falsch war. Falls sich die Situation verändert und Sie Hilfe brauchen, können Sie sich an mich oder an eine dieser Stellen wenden.» Dabei auf Hilfsangebote wie z.B. 147.ch verweisen. (Adressen S. 21)

KRISE UND KEINE SUIZIDGEDANKEN

Klären Sie, welche Hilfe nötig ist und an wen sich die/der Jugendliche als Nächstes wenden kann. Rufen Sie allenfalls gemeinsam an, um einen Termin zu vereinbaren. Informieren Sie je nach Thematik und Notwendigkeit die Eltern, andere Lehrpersonen oder die Schulleitung (siehe S. 10). Sagen Sie immer auch:
«In Krisen können manchmal Suizidgedanken auftauchen. Wenn Ihnen das passiert, müssen Sie sofort das Gespräch mit mir oder einer anderen erwachsenen Vertrauensperson suchen, weil sich die Gedanken verselbstständigen können.»
Fragen Sie, wer eine geeignete Person wäre.

UNSICHER /UNKONKRETE, GELEGENTLICHE SUIZIDGEDANKEN

«Ich bin unsicher, wie es Ihnen geht, und mache mir Sorgen. Wo gehen Sie jetzt dann hin? Ich finde es wichtig, dass Sie jetzt nicht alleine sind. Mit wem können Sie noch darüber sprechen?»
Vereinbaren Sie ein baldiges Folgegespräch. Fragen Sie regelmässig nach dem Befinden. Informieren Sie die Eltern (Ausnahmen siehe S. 15) und die Schulleitung oder die im Krisenkonzept vorgesehene Stelle und sprechen Sie mit ihr das weitere Vorgehen ab.

HÄUFIGE, DRÄNGENDE UND KONKRETE SUIZIDGEDANKEN (METHODENWAHL)

Jugendliche/-n ab sofort nicht alleine lassen. Ziehen Sie die Schulleitung oder die im Krisenkonzept vorgesehene Stelle bei und mit dieser zusammen die Eltern und/oder Fachleute. Übergeben Sie die/den Jugendliche/-n in sichere Hände (siehe dazu S. 10, Alarmzeichen: Was tun?).
«Ich nehme das, was Sie sagen, sehr ernst. Es tut mir sehr leid, dass es Ihnen so schlecht geht. Ich muss unverzüglich Hilfe beiziehen. Auch wenn Sie es sich gerade nicht vorstellen können, Hilfe ist möglich und es wird Ihnen wieder besser gehen.»
Bleiben Sie nach Möglichkeit im Folgenden im Kontakt mit der/dem Jugendlichen, damit kein Gefühl von Vertrauensbruch/Beziehungsabbruch entsteht.

JUGENDLICHE/-R ENTZIEHT SICH

Sofort Eltern (Ausnahmen S. 15) und Schulleitung oder vorgesehene Stelle informieren. Wenn Sie zuvor oder im Gespräch Warnzeichen oder Alarmzeichen wahrgenommen haben, empfehlen Sie den Beizug der Polizei, falls unklar ist, wo sich die/der Jugendliche befindet.



4.2 INFORMATIONEN IM TEAM UND MIT EXTERNEN STELLEN AUSTAUSCHEN

Wenn Sie bei Jugendlichen Suizidgefährdung vermuten, ist es grundsätzlich wichtig und richtig, dieser Vermutung nachzugehen. Die Verantwortung dafür liegt in der Regel bei der Klassenlehrperson. In Absprache mit der Schulleitung kann diese Verantwortung delegiert werden. Zu reagieren bedingt den Austausch mit internen und externen Stellen. Etwa um zu prüfen, ob andere Lehr- und Betreuungspersonen ähnliche Beobachtungen machen, um zu klären, was allenfalls schon von anderen unternommen wurde, oder um sich von externen Fachleuten beraten zu lassen. Dringlichkeit und Umfang dieses Austausches sind von der konkreten individuellen Situation abhängig (siehe S. 10: Anzeichen, Warnzeichen, Alarmzeichen). Bei Suizidgefährdung sind Fachleute der Psychiatrie oder Psychologie einzubeziehen.

Der Austausch von Informationen über eine/-n Jugendliche/-n findet in einem Spannungsfeld statt: Einerseits haben Jugendliche Anspruch auf Schutz ihrer Privatsphäre und es ist von Interesse, ein bestehendes Vertrauensverhältnis zu wahren. Andererseits ist bei Suizidgefährdung ein Informationsaustausch nötig, um sinnvoll helfen zu können. Beachten Sie beim Austausch immer den Grundsatz der Verhältnismässigkeit, der besagt: **So viel wie nötig, so wenig wie möglich.** Das heisst beispielsweise:

- Teilen Sie anderen vor allem Ihre eigenen Beobachtungen und Gedanken mit. Geben Sie von dem, was die/der Jugendliche Ihnen anvertraut hat, nur das weiter, was Dritte wirklich wissen müssen, um helfen zu können.
- Tauschen Sie sich mit Beteiligten aus, das heisst mit Personen, welche die/den Jugendliche/-n ebenfalls unterrichten oder betreuen, sowie mit der Schulleitung.
- Wahren Sie mit Unbeteiligten so lange wie möglich Anonymität: Schildern Sie den Fall anonym, wenn z.B. jemand in Ihrem Team viel Erfahrung mit solchen Situationen hat, selbst jedoch nicht mit der/dem Jugendlichen in Kontakt ist. Beim Beizug von externen Fachpersonen müssen Sie den Fall anonym schildern, wenn das Gespräch ohne Einwilligung der Eltern geführt wird und wenn nicht bereits vorgängig in Bezug auf diese/-n Jugendliche/-n ein Austausch bestand.

- Versuchen Sie, das Einverständnis der/des betroffenen Jugendlichen zum Austausch mit Fachpersonen einzuholen. Erklären Sie, warum der Austausch hilfreich ist.

4.3 ELTERN EINBEZIEHEN

Es ist wichtig, dass suizidgefährdete Jugendliche in der Schule und zu Hause unterstützt werden. Schulen sind grundsätzlich verpflichtet, die Eltern zu informieren, wenn sie eine Suizidgefährdung vermuten. Bei Alarmstufe (siehe S. 10) muss der Beizug der Eltern sofort erfolgen.

Ausnahmen

Wenn Sie den Eindruck haben, dass sich durch die Information der Eltern die Situation verschlimmert, können Sie im Ausnahmefall vorerst darauf verzichten. Entscheiden Sie dies immer in Absprache mit der Schulleitung und ziehen Sie Fachleute bei (Adressen S. 21). Suchen Sie mit der Schulleitung und Fachleuten nach einem geeigneten Weg, die/ den gefährdete/-n Jugendliche/-n zu unterstützen und die Eltern einzubeziehen.

Was Sie den Eltern sagen können

Teilen Sie den Eltern mit, dass Sie sich Sorgen um ihr Kind machen (besprechen Sie möglichst vorab mit der/dem Jugendlichen, was Sie sagen, s.u.). Sagen Sie, dass die Schule zur Mitteilung verpflichtet ist. Machen Sie deutlich, dass Sie die/den Jugendliche/-n, soweit es im Schulalltag möglich ist, unterstützen wollen und dabei mit den Eltern zusammenarbeiten möchten. Fragen Sie, was die Eltern vonseiten Schule hilfreich fänden. Wenn die Erwartungen (zu) hoch sind, können Sie sagen: «Ich nehme diese Anliegen entgegen. Ich muss abklären, was möglich ist, und melde mich wieder.» Empfehlen Sie den Eltern je nach Situation auch den Beizug von Fachleuten, wie etwa der Schulsozialarbeit, Jugendberatung oder Jugendpsychologie (siehe S. 21). Signalisieren Sie Bereitschaft, im Gespräch mit den Eltern zu bleiben. Bieten Sie an, mit den beigezogenen Fachleuten zu besprechen, was die Schule zur Unterstützung beitragen kann, sofern alle Beteiligten dies wünschen. Die gute Nachricht ist, dass die Zeichen erkannt wurden und dass Hilfe durch Fachleute möglich ist.

Einverständnis der Jugendlichen

Meist findet vor dem Einbezug der Eltern schon ein Gespräch mit der/dem Jugendlichen statt. Teilen Sie dabei mit, dass Sie die Eltern informieren werden, weil es im Moment wichtig ist, dass die/der Jugendliche von allen Seiten gut begleitet und unterstützt wird.

Sagen Sie, dass Sie dazu verpflichtet sind. Im günstigsten Fall können Sie mit der/ dem Jugendlichen abmachen, was Sie den Eltern sagen. Wenn die/der Jugendliche nicht will, dass Sie den Eltern erzählen, was sie/er Ihnen anvertraut hat: Schildern Sie den Eltern Ihre Wahrnehmung der Situation («Ich habe beobachtet ..., ich vermute ...»). Sagen Sie der/dem Jugendlichen, dass Sie die Eltern auf diese Weise informieren werden und dass Sie keine persönlichen Aussagen von ihr/ihm weitergeben werden.

4.4 GEFÄHRDUNGSMELDUNG: WANN?

Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Suizidgefährdung stark mit einem Konflikt im Elternhaus zusammenhängt oder dass die Eltern ausserstande sind, ihrem Kind adäquat zu helfen, ist allenfalls eine Gefährdungsmeldung bei der KESB angezeigt.



4.5 UMGANG MIT DROHUNGEN

Manchmal kommt es vor, dass suizidale Äusserungen von Schülern/-innen als Drohung ausgesprochen werden («Wenn Sie meine Eltern informieren, bringe ich mich um.» «Wenn Sie mir eine ungenügende Note geben, kann ich mir gleich die Kugel geben.»).

«Ich nehme wahr, dass Sie die Situation sehr stresst. Ihre Suiziddrohung nehme ich ernst, ich kann und will mich aber nicht erpressen lassen. Ich werde die Schulleitung um Hilfe bitten, und gemeinsam finden wir einen Weg, Sie zu unterstützen.»

Informieren Sie die Schulleitung und besprechen Sie mit ihr das weitere Vorgehen. Wenn die angekündigte Information der Eltern als Suizidanlass genannt wird: Sagen Sie der/dem Jugendlichen, dass Sie die Eltern vorerst nicht informieren und sich zuerst beraten lassen. Wenden Sie sich dafür an eine Fachperson. Diese kann Sie beraten, wie die Information der Eltern erfolgen kann (Adressen S. 21).

Was tun nach einem Suizidversuch?



RÜCKKEHR VORBEREITEN, AM BESTEN MIT FACHLEUTEN

Wenn Sie vom Suizidversuch einer Schülerin / eines Schülers erfahren, ist es Aufgabe der Schule, die Rückkehr in die Klasse gut zu unterstützen. In der Zeit unmittelbar nach einem Klinikaufenthalt sind Menschen besonders verletzlich. Denn sie waren in der Klinik rund um die Uhr betreut und müssen nun im Alltag wieder Tritt fassen. Darum ist es wichtig, dass sich die Schulleitung, die Klassenlehrperson, die/der betroffene Jugendliche und die Eltern gemeinsam absprechen, wie die Schule die/den Schüler/-in unterstützen kann.

Im Idealfall lassen Sie sich dabei von einer Fachperson beraten. Etwa durch jene, welche die/den Jugendliche/-n therapiert oder nach dem Suizidversuch behandelt hat, oder von einer anderen psychologischen/psychiatrischen Fachperson (siehe S. 22). Folgendes gilt es zu klären:

- **Aktiv kommunizieren, um Gerüchten und Nachahmung vorzubeugen**
Wer soll wem was über die Situation sagen? Dabei sind auch bereits vorhandene Gerüchte und Informationen zu beachten. Sprechen Sie die Information der Klasse mit der/dem Jugendlichen sowie den Eltern und einer Fachperson ab und lassen Sie sich allenfalls von der Fachperson begleiten. Wichtig ist: Informieren Sie Mitschüler/-innen nicht ohne die Einwilligung der/des betroffenen Jugendlichen und (bei unter 18-Jährigen) der Eltern. Informieren Sie immer über mögliche Hilfsangebote für Mitschüler/-innen, falls jemand durch die Situation stark belastet ist oder sich um jemanden sorgt.

- **Mögliche schulische Probleme abklären und Lösung suchen**

Klären Sie, ob ein Konflikt in der Schule (z.B. drohender Schulausschluss, drohende Abstufung, Auseinandersetzung mit einer Lehrperson oder Mitschülern/-innen o.Ä.) beim Suizidversuch mitgespielt hat. Wenn dies der Fall ist, muss gemeinsam mit der/dem Jugendlichen und allenfalls den Eltern nach unterstützenden Massnahmen gesucht werden, damit die Situation nicht erneut eskaliert. Ziehen Sie Fachleute bei, wenn Mobbing vorliegt.

- **Weitere Unterstützung für Jugendliche**

Ein erster Suizidversuch ist ein grosser Risikofaktor für einen weiteren. Fragen Sie, mit welchen Massnahmen die Schule die/den Jugendliche/-n stützen oder entlasten kann. Fragen Sie auch, ob die/der Jugendliche in einer Therapie oder Beratung ist. Signalisieren Sie, dass Sie für Gespräche mit der therapierenden/beratenden Fachperson offen sind. Und: Bleiben Sie dieser/diesem Jugendlichen gegenüber möglichst aufmerksam.

ACHTUNG, NACHAHMUNGSEFFEKT

Suizide und Suizidversuche bergen die Gefahr der Nachahmung. Diese Gefahr steigt, wenn der Suizid oder der Versuch mystifiziert oder glorifiziert wird. Achten Sie daher nach einem Suizidversuch besonders aufmerksam auf Anzeichen von suizidalem Verhalten bei anderen Jugendlichen. (Warn- und Alarm-signale, S. 10)

Was tun nach einem Suizid?



ZIEHEN SIE FACHLEUTE BEI

Der Suizid eines jungen Menschen erschüttert und belastet alle, die ihn gekannt haben. Er beschäftigt auch Jugendliche, welche die/den Verstorbene/-n nicht persönlich gekannt haben, aber im gleichen oder in einem nahe liegenden Schulhaus zur Schule gehen. Neben Trauer und Verzweiflung treten auch Schuldgefühle und Abwehrreaktionen auf; die Gefahr von Nachahmungstaten besteht. Wenn eine Schule vom Suizid einer Schülerin / eines Schülers betroffen ist, ist es empfehlenswert, eine Fachperson beizuziehen, welche die Schule in den kommenden Wochen berät und begleitet.

Zusätzliche Informationen



Angebote von kompetenten Notfallpsychologen/-innen finden Sie z.B. auf krisenkompetenz.ch, kriseninterventionschweiz.ch, carelink.ch. Zusätzlich können Sie jederzeit den schulpsychologischen Dienst beiziehen.

Kontakt zu Eltern

Neben der Überbringung des Beileids sollte mit den Eltern auch sorgfältig geklärt werden, welche Informationen weitergegeben werden können. Bei der Aufarbeitung des Ereignisses in der Schule sollten die Wünsche der Eltern respektiert werden. Es empfiehlt sich, dass die Schule eine klare Ansprechperson für die Eltern definiert und diese von einer Fachperson beraten wird. Es gilt, mit den Eltern zu klären, ob eine Beteiligung an der Beerdigung erwünscht ist und ob und wie sie die Schulsachen, die noch in der Schule sind, zurückerhalten möchten.

Trauer zulassen und für Stabilisierung sorgen

Es hilft, wenn in der Schule und in der Klasse Zeit für Trauer und zum Abschiednehmen eingeräumt wird – etwa mit einem gemeinsamen Abschiedsritual und/oder einem Trauerort für ca. zwei Wochen. Der normale Unterricht sollte jedoch nicht zu sehr gestört werden, denn der geregelte Tagesablauf wirkt stabilisierend – dies ist gerade

in dieser ausserordentlichen Situation wichtig. Auch hier ist der Einbezug einer Fachperson hilfreich, denn es ist manchmal eine Gratwanderung zwischen der Unterstützung des Trauerprozesses und dem Verhindern einer Idealisierung der suizidalen Handlung. Letzteres gilt es unbedingt zu vermeiden, denn es verstärkt die Gefahr von Nachahmungstaten. So sollten keine permanenten Erinnerungsstätten (z.B. Gedenktafel, einen Baum setzen usw.) geschaffen werden. Am Ort des Geschehens dürfen keine Trauerfeiern abgehalten oder Kerzen aufgestellt werden. Auch sollte nicht tagelang eine Kerze auf dem leeren Platz der/ des Jugendlichen stehen. Gemeinsam zur Tagesordnung übergehen zu können, ist für die Schüler/-innen wichtig.

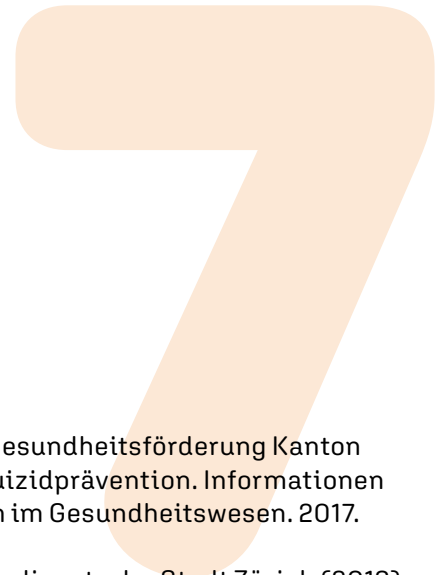
Die Frage nach dem Warum

Die Frage nach dem Warum stellen sich alle nach einem Suizid. Warum ein/-e Jugendliche/-r sich das Leben nimmt, wird sich nie ganz erschliessen. Es gibt immer mehrere Gründe, die kaum je alle erkannt werden können. Es ist wichtig, dies auch den hinterbliebenen Jugendlichen zu kommunizieren, um Schuldzuweisungen und Schuldgefühle zu vermeiden.

«Darüber sprechen
löst keinen
Suizidversuch aus.»



Materialien und Quellen



Berger, Gregor E.; Della Casa, André; Pauli, Dagmar. Suizidalität bei Adoleszenten – Prävention und Behandlung. In: Therapeutische Umschau 2015; 72 (10).

Bundesamt für Gesundheit (Hrsg.). Suizidprävention in der Schweiz. Ausgangslage, Handlungsbedarf und Aktionsplan. Bericht im Auftrag des Dialogs Nationale Gesundheitspolitik. Version für die Konsultation im Frühjahr 2016.

Bundesamt für Statistik, Schweizerische Gesundheitsbefragung 2017

Bundesamt für Statistik, Statistik der Todesursachen 2017

Fachhochschule Nordwestschweiz, Suizid-Netz Aargau (Hrsg.). Zwischen Lebenslust und Lebensfrust. Eine Unterrichts- und Interventionshilfe zur Suizidprävention. 2010.

Kindesschutzkommission des Kantons Zürich (Hrsg.) (2017): Leitfaden Kindeswohlgefährdung – für Fachpersonen, die mit Kindern arbeiten

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich (Hrsg.): Krisen von Mitarbeitenden. Leitfaden für Führungskräfte und HR-Fachleute zu den Themen psychische Belastungen und Suizidalität. 2017.

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich (Hrsg.): Suizidprävention. Informationen für Fachpersonen im Gesundheitswesen. 2017.

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich (2013): Was tun bei suizidalem Verhalten von Schülern und Schülerinnen im Umfeld der Schule? Handreichung für Schulleiter/-innen und Lehrpersonen der Sekundarstufe der Stadt Zürich, Bezug: sg.ssd@zuerich.ch

Schweizerische Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren (Hrsg.): Krisensituationen – ein Leitfaden für die Schulen, 2004.

suizidpraevention-zh.ch, September 2019.

SUIZIDALITÄT BEI ERWACHSENEN

Auf der Website reden-kann-retten.ch finden Sie umfangreiche Informationen für erwachsene Menschen in suizidalen Krisen und für Menschen, die sich um eine erwachsene Person sorgen.

Adressen

AKUTE KRISEN UND NOTFALL

Polizei
117

Bei höchster Suizidgefahr

Wenn Sie befürchten, ein/-e Schüler/-in werde sich in Kürze etwas antun, müssen Sie die Polizei beiziehen. Diese leitet alle notwendigen weiteren Schritte ein.

**Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)
Klinik für Kinder und Jugendliche (UPKKJ)**

061 325 82 00

Notfall ausserhalb der Bürozeiten:

061 325 51 00

upk.ch/kinder-und-jugendliche/fuer-eltern/kontaktaufnahme

Kornhausgasse 7, 4051 Basel

Sofortige Beratung am Telefon oder auf der Notfallstation

Telefonische Beratungen, persönliche Notfallgespräche und direkte Notaufnahme rund um die Uhr.

Medizinische Notrufzentrale

061 261 15 15

Vermittlung von sofortiger medizinischer Behandlung

Für Menschen in psychischen Krisen, die unmittelbare medizinische Behandlung benötigen oder die vor Ort durch eine Fachperson der Psychiatrie aufgesucht werden müssen.

BERATUNGSANGEBOTE FÜR SCHULEN UND WEITERE BEZUGSPERSONEN VON JUNGEN MENSCHEN

**Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel
Klinik für Kinder und Jugendliche (UPKKJ)**

061 325 82 00

Kornhausgasse 7, 4051 Basel

Beratung für alle Bezugspersonen

Die Fachleute der UPKKJ beraten Bezugspersonen von Jugendlichen zum Umgang mit Suizidalität. Allenfalls werden Sie an die für Sie zuständige regionale Stelle verwiesen.

Schulpsychologischer Dienst

061 267 69 00

www.edubs.ch/spd

Beratung für Volksschule

Der Schulpsychologische Dienst berät Schulen auch im Umgang mit Suizidalität.

KESB im Kanton Basel-Stadt

061 267 80 92

www.kesb.bs.ch

Bei Verdacht auf eine Gefährdung des Kindeswohls

Fachpersonen sowie Privatpersonen können sich an die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde wenden, wenn der Verdacht besteht, dass Kinder (oder Erwachsene) gefährdet sind und möglicherweise behördliche Hilfe benötigen.

Schulsozialarbeit Basel-Stadt

061 267 56 18

edubs.ch/ssa

Beratung an den Schulstandorten

Notbetten

147

notbetten.ch

Jugendliche, die ein Notbett benötigen, können sich an die Telefonnummer 147 wenden.

Erziehungsdepartement Basel-Stadt
Kinder- und Jugenddienst (KJD)
061 267 45 55
kj.d.bs.ch

Unterstützung von Familien in Krisensituationen

Der Kinder- und Jugenddienst (KJD) ist der Fachdienst in Basel-Stadt, welcher bei kinderschutzrelevanten Situationen beigezogen wird.

Netzwerk Kinderschutz Basel-Stadt
jfs.bs.ch/anlaufstellen

Übersicht über Anlaufstellen

Das Netzwerk Kinderschutz Basel-Stadt umfasst private und staatliche Stellen, die sich im Alltag mit Fragen des Kinder- und Jugendschutzes befassen. Diese Stellen stehen Kindern und Jugendlichen sowie deren Bezugspersonen mit Rat und Unterstützung zur Verfügung.

BERATUNGSANGEBOTE FÜR JUNGE MENSCHEN

147 Pro Juventute
Tel. 147
147.ch

Gespräch und Beratung am Telefon, per SMS, Mail oder Chat

Professionelle, kostenlose und vertrauliche Beratung für junge Menschen. 24 Stunden, anonym und kostenlos.

Jugendberatung JuAr Basel
061 683 08 80
jugendberatung@juarbasel.ch
Theodorskirchplatz 7, 4058 Basel

Beratung am Telefon oder vor Ort

Niederschwellige psychosoziale Beratungen zu unterschiedlichen Themen und Problemen von Jugendlichen.

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel
Klinik für Kinder und Jugendliche (UPKKJ)
061 325 82 00
Kornhausgasse 7, 4051 Basel

Beratung am Telefon oder im Ambulatorium

Jugendliche in psychischen Krisen können sich auch selbst direkt an die Fachleute der UPKKJ wenden, rund um die Uhr. Je nach Situation werden sie an eines der Ambulatorien vermittelt.

Schulsozialarbeit Basel-Stadt
061 267 56 18
edubs.ch/ssa

Beratung an den Schulstandorten

Du bist du
du-bist-du.ch

Peer-Beratung zu sexueller Orientierung

Junge lesbische, schwule, bisexuelle, aromantische, pansexuelle oder queere Peer-Beratende helfen online oder in persönlichen Treffen bei Fragen rund um die sexuelle Orientierung.

FORTBILDUNGEN ZUM UMGANG MIT SUIZIDALITÄT

Medizinische Dienste Basel-Stadt
Abteilung Prävention
gesundheits.bs.ch/suizidpraevention
prevent@bs.ch

Regelmässige Fortbildungen für Lehrpersonen

Das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt bietet regelmässig sowie auf Wunsch Fortbildungen für Fachpersonen zum Umgang mit Suizidalität an.

KRISENINTERVENTION NACH SUIZID ODER SUIZIDVERSUCH

krisenkompetenz.ch
kriseninterventionschweiz.ch
carelink.ch

Professionelle Unterstützung in der Krise

Die drei Organisationen begleiten und beraten Schulen in Krisen.

FÜR MENSCHEN, DIE JEMANDEN DURCH SUIZID VERLOREN HABEN

reden-kann-retten.ch
suizidhinterbliebene-basel.ch
trauernetz.ch
verein-refugium.ch

Beratungsangebote und mehr

Auf den Websites werden Beratungsangebote und weitere hilfreiche Informationen für Hinterbliebene vorgestellt.

IMPRESSUM DER ADAPTION

1. Auflage 2024

Die Broschüre wurde 2024 im Rahmen des Kantonalen Programms Psychische Gesundheit von den Medizinischen Diensten Basel-Stadt, Abteilung Prävention, adaptiert. Wir danken für die Genehmigung von Prävention und Gesundheitsförderung der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich.

IMPRESSUM DES ORIGINALS

Autorin: Annett Niklaus, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Herausgeber: Kantonalen Schwerpunktprogramm Suizidprävention, im Auftrag der Bildungsdirektion, 2020. Aktualisierte Auflage 2023.

Basis: Broschüre «Suizid und Schule. Prävention. Früherkennung. Intervention» (2015) von Barbara Meister und Christine Böckelmann.

MITWIRKUNG

Gregor Berger, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (KJPP)

Martina Blaser, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Sibylle Brunner, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Cecile Bürdel, Jugendberatung der Stadt Zürich

Karin Fehr, Volksschulamt

Romana Feldmann, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Roger Keller, Pädagogische Hochschule Zürich

Esther Kirchhofer, Pädagogische Hochschule Zürich

Barbara Meister, FSSZ – Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich

Dagmar Müller, Mittelschul- und Berufsbildungsamt

Dagmar Pauli, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (KJPP)

Gisela Polloni-Rohner, Volksschulamt

Sabrina Stoll, Team Datenschutzbeauftragte Kanton Zürich

Yves Tappert, Vorstand Schulsozialarbeitsverband (SSAV)

Vigeli Venzin, Mittelschul- und Berufsbildungsamt

Enrico Violi, Bildungsdirektion

